



【テーマ】調整期
 リカバリー・リフレッシュ・コンディション調整
 エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
 筋刺激

2021/10/13 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

A (小林)

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック		400	0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	60~	BR 15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリークリック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR 1~3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
swim	400	×	2	1	5' 10"	4	65~75	FR スムース HR22~24 ブイのみ	800	0:10:20
pull	400	×	3	1	5' 00"	4	65~75	FR ↓スイム セットレスト30秒	1200	0:15:00
			1	1	0' 30"			各自、T字ターン or ノーマルターン を選択		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	4	0' 50"	3~7	50~80	FR T字ターン 1~3本 DES フォーム～スムースハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									3850	1:19:20



【テーマ】調整期
 リカバリー・リフレッシュ・コンディション調整
 エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
 筋刺激

2021/10/13 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

B (浅海)

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック		400	0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1~2本 12サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 5スカーリング チェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	60~	BR 15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリークリック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR 5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR 1~3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
swim	400	×	2	1	5' 25"	4	65~75	FR スムース HR22~24 スイム	800	0:10:50
pull	400	×	2	1	5' 15"	4	65~75	FR ↓ ブイのみ	800	0:10:30
pull	400	×	3	1	5' 05"	4	65~75	FR ↓ パドル+ブイ セットレスト30秒	1200	0:15:15
			1	2	0' 30"			各自、T字ターン or ノーマルターン を選択		0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO 好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	50~80	FR T字ターン 1~3本 DES フォーム～スムースハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:07:30
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4500	1:28:35

C (インカレ組)

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック			400	0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	60~	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
			1	4	0' 30"				セットレスト30秒		0:02:00
pull	200	×	5	1	2' 50"	4	65~75	FR	T字ターン スムース HR22~24 ブイのみ	1000	0:14:10
swim	200	×	4	1	2' 45"	4	65~75	FR	↓ スイム	800	0:11:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
↓ サークル選択											
swim	100	×	3	2	1' 10"	6	75~85	FR	レースペース~レースペース以上 HR26~30	600	0:07:00
	100	×	1	1	3' 00"	2	~50	FR	リカバリー ※集団泳	100	0:03:00
swim	100	×	3	2	1' 15"	6	75~85	FR	レースペース~レースペース以上 HR26~30	600	0:07:30
	100	×	1	1	3' 00"	2	~50	FR	リカバリー ※集団泳	100	0:03:00
swim	100	×	3	2	1' 20"	6	75~85	FR	レースペース~レースペース以上 HR26~30	600	0:08:00
	100	×	1	1	3' 00"	2	~50	FR	リカバリー ※集団泳	100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										5150	1:40:40



【テーマ】調整期
 リカバリー・リフレッシュ・コンディション調整
 エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
 筋刺激

2021/10/13 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

D (レースない組)

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time
W-up											
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック		400	0:05:00 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	60~	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備	300	0:05:00
			1	4	0' 30"				セットレスト30秒		0:02:00
pull	200	×	4	1	2' 55"	4	65~75	FR	スムース HR22~24 パドル+ブイ	800	0:11:40
pull	200	×	4	1	3' 00"	4	65~75	FR	↓ ブイのみ	800	0:12:00
swim	200	×	4	1	3' 05"	4	65~75	FR	↓ スイム	800	0:12:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	3	0' 55"	3~7	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:08:15
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										4100	1:28:45



【テーマ】調整期
 リカバリー・リフレッシュ・コンディション調整
 エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
 筋刺激

2021/10/13 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

E

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック		300	0:05:00 0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	60~	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備	300	0:05:30
			1	4	0' 30"						0:02:00
pull	100	×	7	1	1' 30"	4	65~75	FR	スムース HR22~24 パドル+ブイ	700	0:10:30
pull	100	×	7	1	1' 35"	4	65~75	FR	↓ ブイのみ	700	0:11:05
swim	100	×	8	1	1' 40"	4	65~75	FR	↓ スイム	800	0:13:20
			1	1	0' 30"						0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	3	1' 00"	3~7	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										3800	1:28:35